

# 2026년 9월 1주 식단표

| 날짜   |  | 1일 (화)                                             | 2일 (수)                                             | 3일 (목)                                             | 4일 (금)                                                | 5일 (토)                                              |
|------|--|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 아침   |  |                                                    |                                                    |                                                    |                                                       |                                                     |
| 오전간식 |  | 녹두죽                                                | 새우살야채죽                                             | 콩가루죽                                               | 호밀죽                                                   | 들깨죽                                                 |
| 칼로리  |  | 500                                                | 500                                                | 500                                                | 500                                                   | 500                                                 |
| 점심   |  | 백미밥<br>근대된당국<br>삼치구이<br>감자조림<br>얼갈이된장무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>어묵탕<br>닭갈비<br>마늘종햄볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치      | 백미밥<br>북어해장국<br>돈육된장불고기<br>사각어묵볶음<br>청경채무침<br>배추김치 | 보리밥<br>팽이두부장국<br>멘치까스*데미s<br>마카로니샐러드<br>오이지무침<br>배추김치 | 백미밥<br>순두부계란국<br>카레라이스<br>베이컨스크램블<br>채단무지무침<br>배추김치 |
| 칼로리  |  | 610                                                | 610                                                | 610                                                | 610                                                   | 610                                                 |
| 저녁   |  | 백미밥<br>건새우무국<br>캔콩치무조림<br>표고버섯볶음<br>동글오이생채<br>배추김치 | 백미밥<br>아욱국<br>돈채피망야채볶음<br>죽순피망조림<br>가지나물볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>감자양파국<br>떡갈비야채조림<br>호박나물<br>열무된장무침<br>배추김치  | 백미밥<br>배추된장국<br>훈제오리불고기<br>양배추찜*쌈장<br>청결채겉절이<br>배추김치  | 백미밥<br>호박새우젓국<br>캔고등어묵은지찜<br>들깨무나물<br>얼갈이생채<br>배추김치 |
| 칼로리  |  | 590                                                | 590                                                | 590                                                | 590                                                   | 590                                                 |

황금밥상 영양사 권소영

\* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

\* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

\* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

# 2026년 9월 2주 식단표

| 날짜   | 7일(월)                                              | 8일(화)                                               | 9일(수)                                                | 10일(목)                                             | 11일(금)                                             | 12일(토)                                             |
|------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 아침   |                                                    |                                                     |                                                      |                                                    |                                                    |                                                    |
| 오전간식 | 게살죽                                                | 녹두죽                                                 | 소고기야채죽                                               | 콩가루죽                                               | 호밀죽                                                | 들깨죽                                                |
| 칼로리  | 500                                                | 500                                                 | 500                                                  | 500                                                | 500                                                | 500                                                |
| 점심   | 기장밥<br>어묵국<br>오징어불고기<br>마늘쫄면볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치   | 백미밥<br>건새우아욱국<br>가자미튀김<br>어묵볶음<br>브로콜리숙회*초장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>장터국밥<br>돈까스*소스<br>오이파프리카무<br>마카로니콘센러드<br>배추김치 | 백미밥<br>시금치된장국<br>돈육불고기<br>감자조림<br>미역줄기팽이볶음<br>배추김치 | 보리밥<br>맑은김치국<br>안동찜닭<br>도토리묵무침<br>부추양파부침<br>배추김치   | 백미밥<br>야채짬뽕국<br>참쌀탕수육*소스<br>호박볶음<br>짜사이채무침<br>배추김치 |
| 칼로리  | 610                                                | 610                                                 | 610                                                  | 610                                                | 610                                                | 610                                                |
| 저녁   | 백미밥<br>다시마감자국<br>공치김치찜<br>연근조림<br>치커리유자청무침<br>배추김치 | 백미밥<br>들깨버섯탕<br>미트볼케첩조림<br>느타리호박볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 백미밥<br>청국장<br>백순대볶음<br>근대된장무침<br>청포묵무침<br>배추김치       | 백미밥<br>북어국<br>훈제오리숙주볶음<br>죽순표고볶음<br>참나물<br>배추김치    | 백미밥<br>두부된장국<br>캔고등어시래기조림<br>우엉채조림<br>열무나물<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>비엔나채소볶음<br>총알버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치  |
| 칼로리  | 590                                                | 590                                                 | 590                                                  | 590                                                | 590                                                | 590                                                |

황금밥상 영양사 권소영

\* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

\* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

\* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

# 2026년 9월 3주 식단표

| 날짜   | 14일(월)                                           | 15일(화)                                            | 16일(수)                                            | 17일(목)                                              | 18일(금)                                            | 19일(토)                                             |
|------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 아침   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                    |
| 오전간식 | 게살죽                                              | 녹두죽                                               | 새우살야채죽                                            | 콩가루죽                                                | 호밀죽                                               | 들깨죽                                                |
| 칼로리  | 500                                              | 500                                               | 500                                               | 500                                                 | 500                                               | 500                                                |
| 점심   | 기장밥<br>근대국<br>돈육청경채볶음<br>불어묵조림<br>마늘종행볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>소고기미역국<br>코다리강정<br>청포묵김무침<br>표고무조림<br>배추김치 | 잡곡밥<br>계란두부국<br>묵은지닭조림<br>버섯볶음<br>오징어젓무무침<br>배추김치 | 백미밥<br>육개장<br>생선까스*소스<br>어묵채볶음<br>월도프샐러드<br>배추김치    | 보리밥<br>청국장<br>버섯돈불고기<br>실곤약야채무침<br>얼갈이겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>유부된장국<br>오징어볶음<br>마카로니샐러드<br>꼬시래기무침<br>배추김치 |
| 칼로리  | 610                                              | 610                                               | 610                                               | 610                                                 | 610                                               | 610                                                |
| 저녁   | 백미밥<br>감자국<br>캔고등어김치찜<br>가자나물<br>무생채<br>배추김치     | 백미밥<br>우거지국<br>메추리알곤약조림<br>고사리나물<br>열무나물<br>배추김치  | 백미밥<br>콩나물국<br>함박스테이크<br>우영채조림<br>미나리무침<br>배추김치   | 백미밥<br>시락국<br>훈제오리숙주볶음<br>도토리묵무침<br>양배추쌈*쌈장<br>배추김치 | 백미밥<br>콩비지찌개<br>콩치시래기무조림<br>미역줄기볶음<br>무나물<br>배추김치 | 백미밥<br>오징어무국<br>모듬장조림<br>숙주나물<br>부추무침<br>배추김치      |
| 칼로리  | 590                                              | 590                                               | 590                                               | 590                                                 | 590                                               | 590                                                |

황금밥상 영양사 권소영

\* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

\* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

\* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

# 2026년 9월 4주 식단표

| 날짜   | 21일(월)                                                | 22일(화)                                                  | 23일(수)                                              | 24일(목)                                            | 25일(금) | 26일(토)                                                 |
|------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|
| 아침   |                                                       |                                                         |                                                     |                                                   | 추석연휴   |                                                        |
| 오전간식 | 게살죽                                                   | 녹두죽                                                     | 소고기야채죽                                              | 콩가루죽                                              |        | 들깨죽                                                    |
| 칼로리  | 500                                                   | 500                                                     | 500                                                 | 500                                               |        | 500                                                    |
| 점심   | 기장밥<br>김치어묵국<br>돈까스*소스<br>마카로니샐러드<br>양념마늘쫄무우침<br>배추김치 | 백미밥<br>사골미역국<br>버섯소불고기<br>한식잡채<br>동그랑땡전<br>배추김치         | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>삼치구이<br>열갈이된장무침<br>오이지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>콩나물국<br>영양찜닭<br>참나물유자청무침<br>무생채<br>배추김치    |        | 백미밥<br>배추된장국<br>돈육불고기<br>청포묵김무침<br>가지나물<br>배추김치        |
| 칼로리  | 610                                                   | 610                                                     | 610                                                 | 610                                               |        | 610                                                    |
| 저녁   | 백미밥<br>들깨무챗국<br>두부조림<br>감자조림<br>근대나물<br>배추김치          | 백미밥<br>파송송계란탕<br>캔고등어시래기찜<br>느타리버섯볶음<br>열갈이들깨무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩비지찌개<br>동그랑땡조림<br>마늘총행볶음<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>돈육청경채볶음<br>도토리묵무침<br>우영채조림<br>배추김치 |        | 백미밥<br>두부김치국<br>생선까스*타르s<br>굴소스숙주볶음<br>연근흑임자무침<br>배추김치 |
| 칼로리  | 590                                                   | 590                                                     | 590                                                 | 590                                               |        | 590                                                    |

황금밥상 영양사 권소영

\* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

\* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

\* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

# 2026년 9월 5주 식단표

| 날짜   | 28일(월)                                            | 29일(화)                                           | 30일(수)                                             |  |  |  |
|------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|--|--|
| 아침   |                                                   |                                                  |                                                    |  |  |  |
| 오전간식 | 게살죽                                               | 녹두죽                                              | 새우살야채죽                                             |  |  |  |
| 칼로리  | 500                                               | 500                                              | 500                                                |  |  |  |
| 점심   | 기장밥<br>북어채국<br>돈간장불고기<br>도토리묵무침<br>동글오이생채<br>배추김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>가자미치킨튀김<br>어묵볶음<br>얼갈이겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>오삼불고기<br>모듬버섯부추볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치 |  |  |  |
| 칼로리  | 610                                               | 610                                              | 610                                                |  |  |  |
| 저녁   | 백미밥<br>순두부백탕<br>캔고등어김치조림<br>연근조림<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>김치제육<br>가지나물<br>깻잎지<br>배추김치        | 백미밥<br>배추된장국<br>단호박순살찜닭<br>숙주나물<br>시금치나물<br>배추김치   |  |  |  |
| 칼로리  | 590                                               | 590                                              | 590                                                |  |  |  |

황금밥상 영양사 권소영

\* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

\* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

\* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)